VORWERK

Le meilleur pour votre famille

Thermomix & Vous

Votre magazine culinaire



Saveurs et envies de printemps-été

Parrainez une vente et gagnez un super cadeau !

Du nouveau sur le site www.vorwerk.fr

Spécial Italie :

saveurs et traditions
+ 4 fiches recettes

16 fiches recettes Thermomix

N°4 Printemps - Été 2005

Thermomix

Edito



Chère cliente, cher client,

Après le printemps, l'été est maintenant bien là, pour le bonheur de tous !
Quel plaisir de retrouver les joies des ballades en plein air, des pique-niques et barbecues improvisés lors des chaudes soirées estivales.

Pour fêter cette nouvelle saison, découvrez vite les saveurs et traditions d'une cuisine méditerranéenne aux parfums généreux : l'Italie. Quatre fiches recettes vous donnent un aperçu des spécialités de ce pays et de ses produits phares que sont les pâtes, les tomates ou encore les nombreux fromages.
Les autres recettes de cette édition sont avant tout placées sous le signe de la légèreté et de la fraîcheur avec, par exemple, un velouté de concombre glacé, des sardines à la Corsica ou des pêches au basilic.
Les saveurs gourmandes ne sont cependant pas oubliées, alors régalez-vous d'un crumble de légumes ou de délicieux macarons au chocolat maison !

Le 29 mai est un grand jour pour nombreuses d'entre vous et vous méritez bien d'être mises à l'honneur ! Vos chers enfants se feront un plaisir de vous préparer un fondant à l'orange et au chocolat, tendre et raffiné.
C'est aussi peut-être l'occasion de penser à toutes celles qui n'ont pas encore le Thermomix mais qui en rêvent depuis longtemps ! Quoi de plus magique comme cadeau de Fête des Mères ou de Mariage ? Découvrez dans la rubrique *Evénement* notre nouveau système de parrainage et gagnez peut-être l'un des cadeaux bien utiles !

Enfin, profitez des nouveautés du site internet www.vorwerk.fr, avec notamment un forum interactif pour partager vos recettes et astuces avec tous les fans du Thermomix.
Fans du Thermomix, ils le sont aussi les 190 meilleurs vendeurs de France qui ont participé à un superbe week-end de récompense à Lisbonne ! Suivez leur petit périple dans la rubrique *Actualités*.

Nous vous souhaitons une très bonne lecture, et surtout une très bonne dégustation avec le Thermomix !

Cordialement
Sandrine Dupuydenus
Directrice éditoriale

Sommaire

Info Recettes

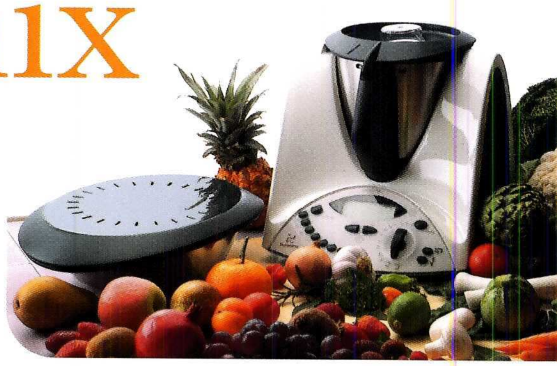
- Les recettes sont conçues pour 4 personnes, sauf indications contraires.
- **Les programmations pour le Thermomix TM21 sont indiquées entre parenthèses dans les recettes dans le cas où elles sont différentes de celles du Thermomix TM31.**
- Signification des pictogrammes indiqués dans les recettes :

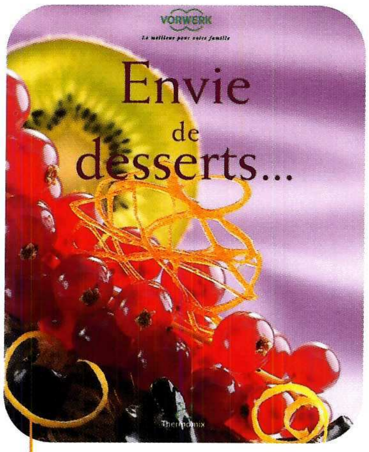
Léger — Économique
Créatif — Rapide

Magazine trimestriel édité par :
Vorwerk France Thermomix
5, rue Jacques Daguerre
Boîte Postale 40626
44306 Nantes Cedex 3
Tél. : 02 518 547 47
www.vorwerk.fr
Directeur de la publication : Bertrand Lengaigne
Directrice de la rédaction : Sandra Jossien

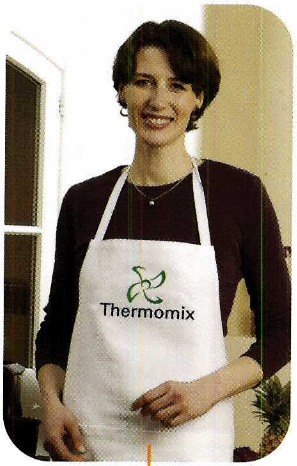
Directrice éditoriale : Sandrine Dupuydenus
Rédaction : Sandrine Dupuydenus, Italique.
Direction artistique : Patricia Escudier
Photos : Michel Leprêtre, Sucré - Salé / Bananastock (couverture), Goodshoot.
Impression : Imprimerie Wauquier 78270 Bonnières-sur-Seine
01 30 93 13 13 - www.imprimerie-wauquier.com
ISSN : 1950-4799.

Le Thermomix
mérite d'être connu !





Le livre de desserts TM31



Le tablier Thermomix



La plaque de cuisson spéciale baguettes et petits pains

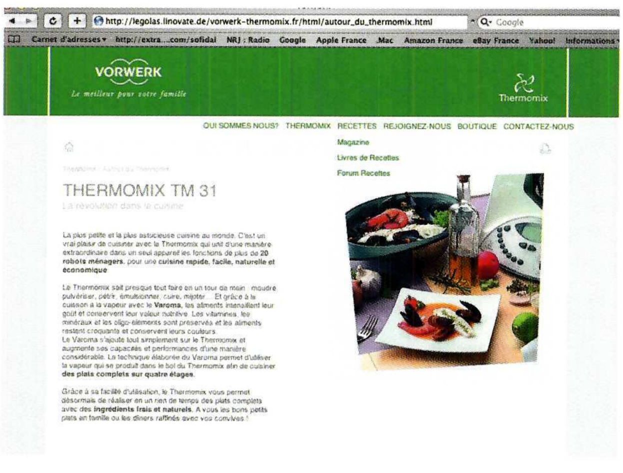
Une amie s'offre le Thermomix grâce à vous :
choisissez votre cadeau !

> Le Thermomix vous a séduit et vous souhaitez le faire découvrir à vos amis ou votre famille ?

Dès aujourd'hui, contactez votre Conseiller !

Organisez une nouvelle démonstration chez vous avec vos invités ou laissez votre Conseiller leur rendre visite : si l'une des personnes achète le Thermomix, vous pourrez choisir l'un de ces superbes cadeaux !

Du nouveau sur le site internet www.vorwerk.fr



> Un **design convivial**, des **jeux** pour les enfants.

> Une **boutique complète** (livres de recettes, magazine, pièces détachées...), et prochainement un paiement en ligne.

> Un **forum interactif** riche et facile d'utilisation : échangez vos recettes et astuces Thermomix avec des internautes des quatre coins de la France !

Alors rendez-vous vite sur **www.vorwerk.fr**

Saveurs et traditions culinaires d'Italie

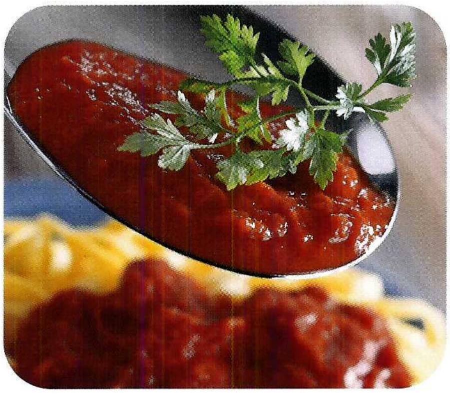


Connue pour sa convivialité et sa richesse de parfums et d'arômes, la cuisine italienne est une des cuisines qui s'exportent le mieux dans le monde.
Fruit de traditions millénaires, elle se transmet de mère en fille depuis des générations, et encore aujourd'hui, c'est la maîtresse de maison, la mamma, qui règne dans la cuisine.
Voici un aperçu des saveurs d'Italie, pour vous mettre l'eau à la bouche avant de déguster vos propres mets réalisés avec le Thermomix !

Le menu italien traditionnel :

Très riche, il est servit aujourd'hui plutôt lors des repas de fêtes qu'au quotidien.

- **Antipasti :** entrées
- **Primi :** pâtes, risotto ou soupes (Minestrone par exemple)
- **Secondi :** plat de résistance composé de viande, volaille ou poisson et accompagné ou non d'une garniture
- **Formaggi :** plateau de fromages
- **Frutta e dolci** (fruits et desserts)



Les indispensables pâtes !

Plates, rondes, courtes, longues, creuses, ondulées ou lisses, blanches ou de couleur, de tout calibre, à déguster al dente (légèrement croquantes sous la dent), servies nature, gratinées ou farcies, les pâtes sont fabriquées à partir d'eau et de semoule de blé et se conservent très longtemps. Il existe aussi une version de pâtes aux œufs, plus riches.

Contrairement aux idées reçues, les pâtes ne font pas grossir (la preuve : les Italiens en mangent à chaque repas !) et assurent une bonne dose d'énergie.



Des pâtes fraîches au Thermomix

- Mettre dans le bol 300 g de farine, 3 œufs et 1 c. à c. de sel fin, et mixer 5 à 10 sec / vit 8. Vider la pâte et la laisser reposer pendant 2 h.
- Abaisser la pâte au rouleau sur un plan de travail fariné et la couper selon la forme désirée.

Pour obtenir des pâtes vertes, ajouter 1 poignée d'épinards ou de bettes hachées ; pour des rouges 2 cuillérées de concentré de tomate ; pour des jaunes, 1 bonne pincée de safran.

La vraie recette du Pesto italien (pistou) :

Le pesto est une recette génoise. Le mot pesto vient du verbe « pestare » qui signifie « piler ». Sauce épaisse au basilic, il parfume les pâtes et les potages italiens.

- Mettre dans le bol 50 g de parmesan en morceaux, 30 g de pignons de pin et 1 gousse d'ail et mixer 20 sec / vit 7. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- Ajouter 80 g de feuilles de basilic lavées et essuyées, 1 gobelet et demi d'huile d'olive et une pincée de sel et mixer 20 sec / vit 7.

Le pesto se congèle très bien ou se conserve 1 mois au réfrigérateur dans un bocal hermétique recouvert d'huile d'olive.



Une grande variété de fromages

A pâte cuite, frais, de vache ou de brebis, les fromages italiens concluent le repas et entrent dans la composition de nombreux mets et desserts.
Vous trouverez tous ces fromages chez votre fromager ou au rayon Emballés de vos supermarchés.

- **Gorgonzola :** fromage au lait de vache à pâte persillée sous une croûte grise naturelle marquée de rouge, il possède une odeur d'autant plus piquante qu'il est affiné. Il est très utilisé dans des préparations chaudes tels pâtes, pizza, gratin...
- **Mozarella :** fromage frais fabriqué avec du lait de bufflesse ou de vache, il est vendu avec son petit lait. Le lait caillé et étiré est coupé en boules ou en lanières tressées. La mozarella se mange en salade (la célèbre « tomate - mozarella - huile d'olive - basilic »), mais aussi fondue pour lier les ingrédients d'un plat cuisiné (pizza par exemple).
- **Parmesan :** Il doit son nom à la ville de Parme. Fabriqué à partir de lait de vache maigre, c'est le plus ancien et le plus gros des fromages italiens. Frais, il conclu le repas ; vieux, il saupoudre pâtes, riz ou soupes.
- **Ricotta :** fromage blanc fabriqué à base de lait de brebis caillé et égoutté, sa pâte est molle, sa texture friable et son goût ressort à la cuisson. Elle est utilisée dans des préparations culinaires variées.
- **Pecorino :** A base de lait de brebis, il est odorant et fort. D'une belle couleur paille, il a une croûte jaune quand il est jeune et devient rouge noirâtre avec l'âge. Sec, il est saupoudré sur les pâtes ; frais, il se mange à la fin du repas.
- **Provolone :** Il peut atteindre un mètre de long. Doux, piquant ou fumé, il est fabriqué à partir de lait de vache caillé et étiré en bandes superposées. Il fait partie du plateau de fromage.



La tomate

Originaire d'Amérique du Sud, la tomate apparaît au 16ème siècle en Italie sous le nom de Pomodoro, ou pomme d'or. Elle est devenue depuis l'agrément de nombreux plats italiens. La tomate italienne est une tomate allongée à chair épaisse.
La tomate est souvent séchée puis conservée dans l'huile d'olive.
Elle est bien sûr aussi la base de la sauce tomate, indissociable de nombreux plats italiens dont pâtes et pizza.





L'huile d'olive et ses bienfaits

Produit phare en Italie, l'olive revêt de multiples variétés : vertes ou noires, petites, allongées, grosses, rondes,... et chaque cru a ses propres saveurs.
Ces saveurs se retrouvent dans les huiles d'olives italiennes de grande qualité, dorées et fruitées, vertes et puissantes, accompagnement indispensable de nombreux mets.
L'huile d'olive est également réputée pour ses nombreuses vertus pour la santé.

Elle n'est pas moins calorique que les autres huiles (90 kcal pour 1 c. à s.) mais la nature des lipides qui la composent aide à diminuer le taux de mauvais cholestérol et les risques de maladies cardio-vasculaires.
L'absorption d'une petite cuillère à café d'huile d'olive vierge prise au quotidien a fait ses preuves depuis longtemps dans les pays méditerranéens !

Le truc pour aider une peau fatiguée à se régénérer : appliquez sur la peau une compresse imbibée d'huile d'olive vierge pendant 15 mn puis rincez à l'eau tiède. A renouveler 1 fois par semaine.

Une charcuterie aux mille saveurs

La cuisine italienne regorge de salumi, ces délicieux produits de la conservation de la viande porc, salée, fumée et séchée. Le salami est le plus populaire de toute l'Italie, chaque province produisant le sien. Mais d'autres charcuteries très parfumées lui font concurrence, tels le célèbre jambon de Parme, la coppa, la pancetta, le prosciutto ou encore la bresaola. Vous trouverez assez facilement ces produits chez votre charcutier et de plus en plus souvent au rayon frais de vos grandes surfaces.

Après ce petit tour d'horizon des saveurs italiennes, vous voilà mis en appétit ! Alors tous à votre Thermomix pour parfumer votre cuisine et surtout vos assiettes !

Trucs et Astuces

Un bain naturel, sinon rien !

Rien de tel qu'un bon bain chaud pour se détendre le soir après une dure journée !
Que choisir pour parfumer agréablement l'eau du bain et tirer au mieux partie de ses bienfaits ? Le choix est vaste : sels, bains moussants..., mais malheureusement les produits du commerce contiennent souvent de nombreuses substances qui peuvent agresser votre peau.
Alors c'est décidé, vous allez faire votre propre sel de bain en un tour de main grâce au Thermomix !



- Mixer 250 g de sel marin non raffiné (type sel de Guérande) 5 sec / vit 5 dans le bol du Thermomix.
- Verser le sel dans un bocal à confiture, ajouter 10 gouttes d'huile essentielle (pin, romarin, lavande, sauge, eucalyptus...), mélanger et bien refermer le pot.
- Laisser reposer environ une semaine en remuant et en retournant fréquemment le pot (1 fois par jour).
- Mettre 2 c. à s. de sels de bain dans l'eau de votre bain et... détendez-vous.

Les huiles essentielles, vous connaissez ?

Non pas corps gras mais au contraire substances volatiles et odorantes, les huiles essentielles sont des essences végétales extraites des organes de certaines plantes (fleurs, feuilles, racines, bois...), ou encore des gommes suintant de l'arbre.
Sur les milliers de plantes à essence qui poussent à travers le monde, seules quelques centaines sont exploitées et reconnues comme productrices d'huiles essentielles. Elles sécrètent en effet un produit ayant des bienfaits alimentaires, thérapeutiques, cosmétiques, ou simplement en tant que parfum.
Les Huiles Essentielles sont insolubles dans l'eau et doivent être diluées dans de l'alcool, de l'éther, du lait ou de l'huile, selon l'utilisation.
Vous trouverez des fioles d'huiles essentielles en parfumerie, magasins de cosmétiques ou dans certains magasins Bio.

Des cubes de bouillon maison

Grâce au Thermomix, réalisez vos propres cubes de bouillon, parfumés et sans conservateur.
Utilisez une petite cuillère à café de préparation pour 1 litre d'eau. Le sel permet de conserver la préparation 3 mois au réfrigérateur dans un pot en verre hermétique.



Cubes de bouillon de légumes

Pour environ 30 utilisations
200 g de céleri
2 carottes
1 oignon
1 tomate
1 courgette
1 gousse d'ail
1 poignée de champignons frais
Aromates (1 feuille de laurier, quelques feuilles de basilic, sauge, romarin, persil)
1 c. à s. d'huile d'olive
1 gobelet de gros sel
50 g de parmesan râpé (facultatif)

- Eplucher les légumes, les couper en gros morceaux, les mettre dans le bol et mixer 5 sec / vit 5.
- Ajouter le gros sel et l'huile et régler 20 mn / 100° / vit 2 en posant le gobelet à moitié sur l'orifice du couvercle.
- A l'arrêt de la minuterie, ajouter éventuellement le parmesan et mixer 30 sec / vit 10.
- Laisser refroidir et verser dans un pot hermétique.

Cubes de bouillon de boeuf

Pour environ 30 utilisations
400 g de boeuf haché
300 g de légumes (céleri, carotte, tomate...)
2 gousses d'ail
1 bel oignon
150 g de gros sel
20 g de vin rouge
Aromates (1 clou de girofle, 1 feuille de laurier, poivre, persil, sauge, romarin...)

- Eplucher les légumes, les couper en gros morceaux, les mettre dans le bol et mixer 5 sec / vit 5.
- Ajouter les autres ingrédients et mixer 5 sec / vit 5.
- Régler 30 mn / 100° / vit 2.
- A l'arrêt de la minuterie, mixer 30 sec / vit 10.
- Laisser refroidir et verser dans un pot hermétique.

Actualités

Thermomix récompense ses meilleurs vendeurs : l'occasion de faire une grande fête chaque année !

Cette année, c'est à Lisbonne que les 190 meilleurs du réseau se sont réunis pour un week-end inoubliable... Après une visite guidée dans le vieux Lisbonne, toutes les équipes se sont rassemblées pour applaudir les premiers vendeurs de France et fêter leur victoire jusqu'au bout de la nuit dans le magnifique Hôtel Marriott. Le week-end s'est achevé sur un dépaysement complet dans le plus grand océanorium d'Europe !



Thermomix recrute !

Pour en savoir plus sur l'activité Thermomix, appelez vite le 01 39 17 29 30 ou www.vorwerk.fr !



Coleslaw



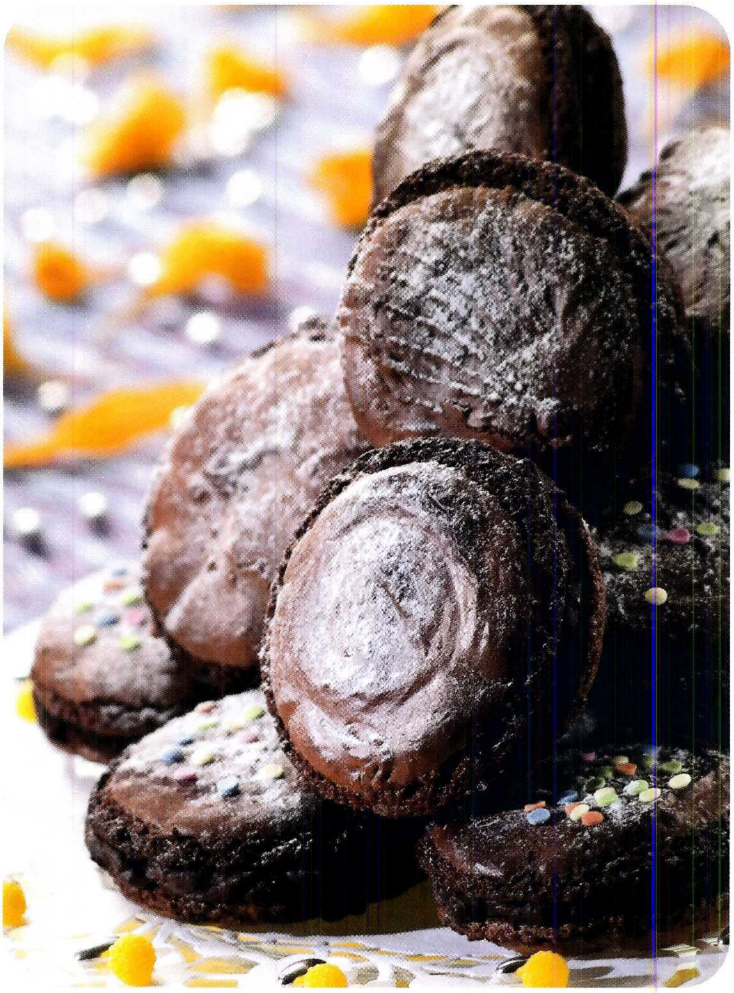
Sardines à la Corsica



Veau aux olives



Macarons au chocolat



Sardines à la Corsica

Poisson

Préparation : 15 mn + Thermomix : 36 mn

8 sardines fraîches en filets
400 g de verts de blettes (1 kg de blettes en botte)
250 g de fromage de brebis frais (ou chèvre frais)
200 g de riz blanc
Sel fin
2 pincées de poivre moulu
6 pincées de romarin
Sel et poivre

- Mettre 1,5 l d'eau et 2 pincées de sel dans le bol et régler 8 mn / Varoma / vit 1.
- Pendant ce temps, nettoyer les blettes en séparant les verts et les côtes (garder les côtes blanches pour une autre recette) et couper les verts en gros morceaux.
- A l'arrêt de la minuterie, mettre les verts de blettes dans le bol et régler 3 mn / Varoma / vit 1.
- A l'arrêt de la minuterie, bien égoutter les blettes et vider l'eau du bol.
- Mettre dans le bol la moitié des blettes en morceaux, le fromage de brebis, le sel, le poivre et le romarin et mixer 10 sec / vit 3. Réserver la préparation.
- Mettre 1,5 l d'eau et 2 pincées de sel dans le bol et régler 10 mn / Varoma / vit 1.
- Pendant ce temps, huiler légèrement le Varoma et le plateau vapeur et déposer dans le Varoma une sardine entièrement ouverte (2 filets côte à côte s'ils ont été séparés), poser dessus 1/4 de la préparation de blettes au fromage, puis terminer par une 2ème sardine en filet. Procéder de même avec le reste des ingrédients, afin d'obtenir 4 "sandwichs" (2 dans le Varoma et 2 dans le plateau vapeur). Mettre les blettes restantes autour des sardines.
- A l'arrêt de la minuterie, verser le riz dans le panier de cuisson, le mettre dans le bol, poser le Varoma sur le bol et régler 15 mn / Varoma / vit 1.
- Présenter dans un plat de service les sardines à la Corsica, accompagnées du riz et des blettes.

Conseils Thermomix

Quand la saison n'est plus aux blettes, remplacez-les par d'autres feuilles vertes (épinards, laitues...).

Coleslaw

Entrée

Préparation : 5 mn + Thermomix : 15 sec

200 g de choux blanc
100 g de cerneaux de noix sèches
2 petits oignons blancs
1 pomme verte Grany
4 c. à s. de mayonnaise Thermomix
1 c. à c. de sucre en poudre
1 c. à c. de vinaigre
Sel et poivre

Conseils Thermomix

Cette spécialité anglaise est une salade fraîche et originale aux saveurs sucrées/salées.

- Mettre les cerneaux de noix dans le bol et mixer 5 sec / vit 4. Les réserver dans un ramequin.
- Mettre le chou coupé en gros morceaux, les quartiers de pommes épluchés et les oignons coupés en 2 dans le bol et mixer 5 sec / vit 4.
- Ajouter les noix concassées et tous les autres ingrédients et mixer 5 sec / vit 3. Servir frais.

Macarons au chocolat

Dessert

Préparation : 30 mn + Thermomix : 9 mn + Cuisson au four : 10 mn + Attente au réfrigérateur : 24 h

Pour une vingtaine de petits macarons ou 10 gros
275 g de sucre glace
140 g d'amandes émondées ou en poudre
3 blancs d'oeufs
25 g de cacao en poudre
120 g de chocolat amer
110 g de crème fluide
25 g de beurre

- Préchauffer le four à 180° (th. 6).
- Mettre les amandes, le sucre et le cacao dans le bol et mixer 15 sec / vit 10. Tamiser à l'aide d'un chinois et rincer le bol.
- Insérer le fouet dans le bol, ajouter les blancs d'œufs et régler 4 mn / 37° / vit 3,5 (TM21 : 4 mn / vit 3).
- Incorporer délicatement les blancs en neige à la poudre d'amandes et au cacao à l'aide d'une cuillère en bois. Pour obtenir un mélange homogène, mélanger en descendant vers le milieu du récipient, puis remonter sur les bords en ramenant vers le centre, tout en faisant régulièrement tourner le récipient, jusqu'à obtention d'un mélange légèrement coulant.
- A l'aide d'une poche à douille d'1 cm de diamètre, dresser des petits macarons sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé en gardant un espace entre chacun.
- Faire cuire au four 10 à 15 mn à 180° (th. 6) en laissant la porte légèrement entrouverte.
- Sortir les macarons et, à l'aide d'un verre, faire glisser de l'eau entre la plaque et le papier, tout en le soulevant légèrement. La vapeur produite permettra de décoller facilement les macarons lorsqu'ils seront froids.
- Préparer la ganache : mettre le chocolat en morceaux dans le bol et mixer 10 sec / vit 10 (TM21 : 15 sec / vit 10).
- Ajouter la crème et régler 4 mn / 50° / vit 1.
- Ajouter le beurre en morceaux et mixer 15 sec / vit 4. Laisser refroidir la ganache à température ambiante.
- Garnir les coques des macarons d'une couche de ganache de 3 / 4 mm environ en les accolant 2 à 2 et laisser reposer 24 h au réfrigérateur avant de déguster.

Veau aux olives

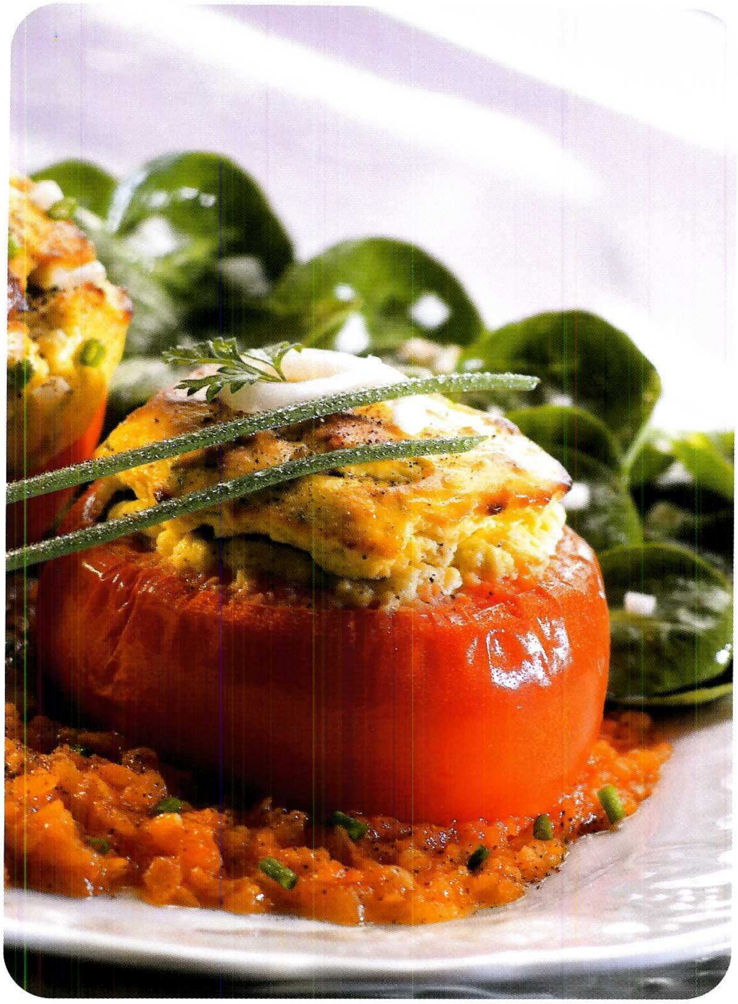
Viande

Préparation : 5 mn + Thermomix : 53 mn

800 g d'épaule de veau
2 oignons
2 gousses d'ail
150 g de champignons de Paris
1 tomate
150 g de vin blanc sec
1 c. à s. de fond de veau déshydraté
100 g d'olives vertes dénoyautées
3 c. à s. d'huile d'olive
Quelques feuilles de basilic
Sel et poivre

- Mettre les oignons coupés en deux et les gousses d'ail dans le bol et mixer 5 sec / vit 8 (TM21 : faire tomber les ingrédients sur les couteaux tournant à vit 8). Réserver dans un petit bol.
- Mettre l'huile d'olive dans le bol et régler 3 mn / 100° / (TM21 : 3 mn / 100° / vit 1).
- Pendant ce temps, couper le veau en cubes d'environ 3 cm.
- Ajouter le veau et régler 5 mn / 100° / / (TM21 : 5 mn / 100° / vit 1).
- Emincer les champignons et couper la tomate en dés.
- A l'arrêt de la minuterie, ajouter le mélange ail/oignon, les champignons, les dés de tomate, du sel et poivre et régler 5 mn / 100° / / (5 mn / 100° / vit 1).
- A l'arrêt de la minuterie, ajouter le fond de veau, délayé au préalable dans le vin blanc, et les olives et régler 10 mn / 100° / / (TM21 : 10 mn / 100° / vit 1).
- A l'arrêt de la minuterie, régler entre 30 à 40 mn / 90° / / (TM21 : 30 à 40 mn / 90° / vit 1).
- Servir aussitôt parsemé des feuilles de basilic et accompagné par exemple d'une purée de pommes de terre.

Tomates soufflées à la ricotta



Farfalles aux crevettes et aux courgettes



Risotto parfumé aux herbes



Tiramisu aux framboises



Farfalles aux crevettes et courgettes

Plat quotidien

Préparation : 10 mn + Thermomix : 34 mn

Farfalles pour 4 personnes (environ 500 g)
600 g de grosses crevettes ou gambas
300 g de courgettes
500 g de tomates cerise
50 g d'huile d'olive
Quelques brins de persil plat
2 gousses d'ail
Sel et poivre

Pour le court-bouillon :
1 tomate bien mûre
30 g de carottes
1 petit oignon
15 g de vin blanc sec
Poivre

● Décortiquer les crevettes, mettre les carapaces et têtes dans le bol et réserver les crevettes.
● Ajouter 300 g d'eau dans le bol avec tous les ingrédients du court-bouillon (tomate et oignon coupés en deux et carottes en grosses rondelles) et régler 10 mn / 100° / vit 1.
● A l'arrêt de la minuterie, passer le bouillon à l'aide du panier de cuisson en pressant avec la spatule. Réserver le bouillon dans un bol et jeter le contenu du panier.
● Mettre les gousses d'ail dans le bol et mixer 5 sec / vit 8 (TM21 : laissser tomber les gousses d'ail sur les couteaux tournant à vit 8). Racler les parois avec la spatule, ajouter l'huile d'olive et régler 4 mn / 100° / vit 1.
● Faire bouillir de l'eau dans une grande casserole pour les pâtes. Couper les courgettes en grosses rondelles et les tomates cerise en deux.
● A l'arrêt de la minuterie, ajouter dans le bol les courgettes, tomates, le sel et le poivre et régler 10 mn / 100° / / vit 1 (TM21 : 10 mn / 100° / vit 1).
● A l'arrêt de la minuterie, ajouter 2 gobelets du court-bouillon réservé et régler 6 mn / 100° / / vit 1 (TM21 : 6 mn / 100° / vit 1).
● Faire cuire les pâtes selon le temps indiqué sur le paquet.
● A l'arrêt de la minuterie, ajouter les crevettes décortiquées dans le bol et régler 3 mn 30 / 100° / / (TM21 : 3 mn 30 / 100° / vit 1).
● Ajouter un peu de court-bouillon selon la consistance de la sauce, verser la sauce sur les pâtes al dente et parsemer de persil haché.

Conseils Thermomix

Pour un effet remarquable, remplacez les courgettes par des fleurs de courgettes coupées en lanières.

Tomates soufflées à la ricotta

Entrée

Préparation : 5 mn + Thermomix : 8 mn
+ Cuisson au four : 20 mn

4 belles tomates parfumées
1 œuf
250 g de ricotta
1 gousse d'ail
1 oignon
2 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à s. de ciboulette
Sel et poivre

● Préchauffer le four à 210° (th. 7).
● Couper le chapeau des tomates et les évider en conservant la pulpe. Saler l'intérieur et laisser dégorger en les retournant sur une assiette.
● Mettre l'oignon coupé en deux et l'ail dans le bol et mixer 5 sec / vit 5 (TM21 : faire tomber les ingrédients sur les couteaux tournant à vit 7).
● Ajouter l'huile d'olive, la pulpe de tomates, du sel et du poivre et régler 5 mn / 100° / vit 1.
● A l'arrêt de la minuterie, verser le coulis dans un plat à gratin et rincer le bol.
● Mettre la ciboulette dans le bol et mixer 5 sec / vit 8.
● Ajouter le jaune d'œuf (garder le blanc), la ricotta, du sel et du poivre et mixer 15 sec / vit 4. Verser dans un saladier et bien nettoyer le bol à l'eau froide et le sécher.
● Insérer le fouet dans le bol, ajouter le blanc d'œuf et une petite pincée de sel et régler 2 mn / 37° / vit 3.5 (TM21 : 2 mn / vit 3).
● Incorporer le blanc monté en neige au mélange dans le saladier.
● Déposer les tomates dans le plat à gratin, les farcir de la préparation et cuire au four 20 mn à 210° (th. 7).

Conseils Thermomix

Servez chaud avec une salade en entrée ou en accompagnement d'une viande. Remplacez la ciboulette par de la menthe. Vous trouverez la ricotta au rayon spécialités fromagères emballées de votre supermarché.

Tiramisu aux framboises

Dessert

Préparation : 15 mn + Thermomix : 3 mn
+ Attente au réfrigérateur : 6 h minimum

Pour 8 personnes
8 verres assez hauts
250 g de biscuits à la cuiller
120 g de café très fort
120 g de framboises fraîches ou surgelées
500 g de mascarpone
4 œufs
1/2 gobelet de liqueur d'amande (Amaretto) ou de rhum
2 sachets de sucre vanillé
100 g de sucre en poudre
40 g d'amandes émondées ou en poudre
1 pincée de sel

● Etaler les biscuits à la cuiller sur une grande assiette plate et verser le café dessus à l'aide d'une cuillère à café afin qu'ils s'imbibent légèrement de café.
● Insérer le fouet dans le bol, ajouter les blancs d'œuf et une pincée de sel et mixer 2 mn / 37° / vit 3,5 (TM21 : 2 mn / vit 3). Oter le fouet et réserver les blancs en neige dans un saladier.
● Mettre le sucre, le sucre vanillé et les amandes dans le bol et mixer 15 sec / vit 9.
● Insérer le fouet dans le bol, ajouter les jaunes d'œuf, le mascarpone et l'Amaretto et mixer 30 sec / vit 3.
● Incorporer délicatement le mélange aux blancs en neige dans le saladier.
● Préparer le tiramisu dans les verres en faisant 8 couches : crème, biscuits coupés en deux, crème, framboises, crème, biscuits, crème, framboises.
● Placer au réfrigérateur pendant 6 heures minimum.

Conseils Thermomix

Préparée la veille, cette recette améliorée du Tiramisu classique n'en sera que meilleure. Vous trouverez le mascarpone au rayon spécialités fromagères emballées de votre supermarché.

Risotto parfumé aux herbes

Plat quotidien

Thermomix exlusivement : 23 mn

350 g de riz rond
100 g de vin blanc sec
1 échalote
1 gousse d'ail
1 feuille de sauge
2 brins de thym
2 brins de romarin
Quelques feuilles de marjolaine
30 g d'huile d'olive extra vierge
10 g de beurre
800 g de bouillon de légumes bouillant
50 g de parmesan
Piment selon goût
Poivre

● Mettre le parmesan en morceaux et la moitié des herbes aromatiques dans le bol et mixer 10 sec / vit 8. Réserver.
● Mettre l'échalote, la gousse d'ail et le reste d'herbes dans le bol et mixer 5 sec / vit 7 (TM21 : faire tomber les ingrédients sur les couteaux en marche à vit 7).
● Ajouter l'huile d'olive et régler 3 mn / 100° / vit 1.
● Ajouter le riz et régler 3 mn / 100° / / (TM21 : 3 mn / 100° / vit 1).
● Ajouter le vin et régler 1 mn / 100° / / (TM21 : 1 mn / 100° / vit 1).
● Ajouter le bouillon de légumes bouillant, le poivre et le piment et régler 15 mn / 100° / / (15 mn / 100° / vit 1).
● Servir aussitôt le risotto mélangé au beurre et parsemé du parmesan râpé aux herbes.

Conseils Thermomix

Le risotto est une spécialité typiquement italienne. Il en existe de nombreuses variantes souvent servies comme plat complet (aux crevettes, aux foies, aux légumes...)

Cake apéritif printanier



Pavé de cabillaud au beurre d'agrumes



Pêches au basilic



Lassi à la mangue et Paillettes de fraises



Pavé de cabillaud au beurre d'agrumes

Poisson

Préparation : 5 mn + Thermomix : 25 mn

4 pavés de cabillaud sans la peau
600 g de courgettes
Huile d'olive
1 orange non traitée
1 citron vert
10 brins de persil
1 c. à c. de graines d'anis
80 g de beurre
Sel et poivre

- Mettre 800 g d'eau dans le bol. Laver et couper les courgettes en rondelles et les mettre dans le Varoma.
- Huiler légèrement le plateau vapeur du Varoma et y déposer les pavés de cabillaud.
- Prélever le zeste de l'orange et du citron, en parsemer un quart sur le poisson et garder le reste de côté. Saler et poivrer.
- Déposer le Varoma sur le bol et régler 20 mn / Varoma / vit 1.
- A l'arrêt de la minuterie, garder les courgettes et le poisson au chaud et vider l'eau du bol.
- Mettre dans le bol les zestes gardés, le beurre en morceaux et l'anis et régler 4 mn / 50° / vit 1.
- Ajouter le jus des agrumes et mixer 30 sec / vit 3.
- Servir aussitôt les pavés de cabillaud nappés du beurre d'agrumes et accompagnés des courgettes parsemées des brins de persil.

Cake apéritif printanier

Entrée

Préparation : 10 mn + Thermomix : 1 mn
+ Cuisson au four : 30 mn

Rapide

190 g de farine
3 œufs
1 yaourt nature
100 g d'huile d'olive
1 sachet de levure chimique
100 g de poivrons grillés (en conserve ou surgelés)
60 g de petits pois frais ou surgelés
80 g de gruyère ou comté
2 pincées de noix de muscade
Sel et poivre

- Préchauffer le four à 160° (th. 5-6).
- Ebouillanter dans une casserole les petits pois écossés.
- Couper les poivrons grillés en petits morceaux.
- Mettre le fromage dans le bol et mixer 10 sec / vit 7.
- Ajouter les œufs, l'huile, la farine, la levure, le yaourt, le sel et le poivre et mixer 30 sec / vit 5.
- Ajouter les petits pois ébouillantés et les morceaux de poivrons et mixer 15 sec / vit 3.
- Verser dans un moule à cake beurré et cuire au four 10 mn à 160° (th. 5/6) puis 20 mn à 180° (th. 6).
- Laisser refroidir et servir frais coupé en cubes à l'apéritif ou en tranches pour une entrée estivale.

Lassi à la mangue et Paillettes de fraises

Dessert

Rapide

Lassi à la mangue

Préparation : 5 mn
+ Thermomix : 1 mn

1 mangue mûre
3 yaourts natures veloutés
30 g de sirop de sucre de canne
1/2 c. à c. de poivre de Sichouan ou de cannelle en poudre

- Peler, dénoyauter et couper la mangue en cubes.
- Mettre dans le bol les morceaux de mangue avec tous les ingrédients et mixer 1 mn / vit 7 (TM21 : 1 mn / vit 10). Ajouter un peu d'eau si le lassi vous semble trop épais.
- Servir bien frais dans des verres avec quelques glaçons.

Conseils Thermomix

Le lassi est une boisson indienne à base de yaourt souvent servie pendant les repas pour adoucir les plats traditionnels épicés. Servez ce lassi mangue pendant les repas, en apéritif ou même en dessert.

Paillettes de fraises

Préparation : 5 mn
+ Thermomix : 33 sec

600 g de fraises
4 c. à s. de jus de citron
70 à 100 g de sirop de sucre de canne (selon goût)
Quelques feuilles de menthe

- La veille, laver les fraises et les équeuter (en réserver deux grosses).
- Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer 30 sec / vit 7 (TM21 : 30 sec / vit 10).
- Verser ce mélange dans des bacs à glaçons ou dans un moule sur une fine épaisseur.
- Au moment de servir, démouler les glaçons dans le bol et mixer 3 sec / vit 6.
- Verser dans des verres à cocktail ou coupes à dessert et servir aussitôt, décoré de feuilles de menthe et des fraises réservées.

Conseils Thermomix

Dessert rafraîchissant et léger, idéal en été. Ajoutez un peu de liqueur de fraise au fond des verres avant de verser les paillettes. Placez les verres au congélateur 15 mn avant de servir, afin que les paillettes restent fraîches.

Pêches au basilic

Dessert

Préparation : 5 mn + Thermomix : 12 mn

4 pêches blanches
2 c. à c. de sucre en poudre
Le jus d'1/2 citron
16 feuilles de basilic
4 noisettes de beurre
Poivre blanc (4 tours de moulin)

- Mettre 1 l d'eau dans le bol et régler 8 mn / Varoma / vit 1.
- Plonger les pêches dans l'eau bouillante 1 mn puis les rafraîchir sous l'eau froide (en gardant l'eau chaude dans le bol).
- Eplucher les pêches, les couper en deux, les dénoyauter et les arroser du jus de citron.
- Découper 4 feuilles de papier aluminium. Sur chacune d'elles déposer 2 grandes feuilles de basilic et 2 moitiés de pêches dessus.
- Mettre une noisette de beurre au creux des demi-pêches, saupoudrer de sucre et du basilic ciselé restant.
- Fermer les demi-pêches en papillotes et les déposer dans le Varoma.
- Mettre le Varoma sur le bol et régler selon la maturité des pêches 4 à 7 mn / Varoma / vit 1.
- Présenter les pêches dans leur papillote ouverte après les avoir poivrées.

Conseils Thermomix

Le poivre blanc apporte une touche originale s'accordant très bien avec les pêches cuites.
Accompagnez les pêches d'une boule de glace vanille.

Velouté de concombre glacé



Sauté de boeuf aux pêches



Crumble de légumes



Fondant à l'orange et au chocolat



Sauté de boeuf aux pêches

Viande

Préparation : 10 mn + Thermomix : 13 mn

600 g de filet de bœuf
2 poivrons rouges
2 poivrons verts
3 pêches jaunes pas trop mures (ou pêches au sirop égouttées)
2 branches de céleri
1 morceau de gingembre frais (1 cm) ou 5 pincées de gingembre en poudre
2 citrons verts
4 petits oignons blancs
2 gousses d'ail
2 c. à s. de graines de sésame
4 c. à s. de sauce soja
4 c. à s. d'huile d'olive
Feuilles de coriandre
Sel et poivre

- Couper le filet de bœuf en lanières et les faire mariner dans la sauce soja dans un saladier.
- Couper le céleri en gros tronçons, épépiner et couper les poivrons en gros morceaux.
- Mettre l'huile d'olive dans le bol et régler 4 mn / 100° / vit 1.
- A l'arrêt de la minuterie, ajouter l'oignon coupé en deux, les gousses d'ail et le gingembre et mixer 5 sec / vit 7 (TM21 : faire tomber les ingrédients sur les couteaux tournant à vit 7).
- Racler les parois du bol à l'aide de la spatule, ajouter les morceaux de céleri, de poivron, mixer 5 sec / vit 4 puis régler 5 mn / 100° (TM21 : 5 mn / 100° / vit 1).
- Dénoyauter les pêches et les couper en fines tranches.
- A l'arrêt de la minuterie, ajouter les lanières de bœuf, les tranches de pêche, le jus des citrons, les graines de sésame et quelques feuilles de coriandre ciselées et régler 3 mn / 100° / / (TM21 : 3 mn / 100° / vit 1).
- Saler peu, poivrer et servir aussitôt accompagné de riz basmati.

Velouté de concombre glacé

Entrée

Préparation : 5 mn + Thermomix : 40 sec

2 concombres (300 g chacun)
2 yaourts au bifidus actif
2 branches de menthe
1 c. à c. de vinaigre ou de citron
1 c. à c. de moutarde
Quelques gouttes de Tabasco
Sel et poivre
Quelques feuilles de menthe en décoration

- Peler les concombres, les couper en quatre dans le sens de la longueur et retirer les pépins si besoin. Les couper en gros tronçons.
- Mettre dans le bol 400 g de concombre avec tous les autres ingrédients et mixer 40 sec en augmentant progressivement la vitesse jusqu'à vit 9.
- Verser dans des assiettes creuses.
- Couper le concombre restant en petits dés, les répartir sur le velouté et décorer de feuilles de menthe. Servir bien frais.

Conseils Thermomix

Bien fraîche, cette recette est idéale par temps estival. Remplacez la menthe par du cumin.

Fondant à l'orange et au chocolat

Dessert

Préparation : 5 mn + Thermomix : 4 mn 30 + Cuisson au four : 30 mn

3 oranges
3 gros œufs
1 sachet de levure
Le même poids que les œufs en :
- farine
- beurre
- sucre en poudre

Pour le glaçage :
150 g de chocolat noir
70 g de beurre

- Préchauffer le four à 180° (th. 6). Prélever grossièrement le zeste de deux oranges, le mettre dans le bol et mixer 5 sec / vit 5 (TM21 : 5 sec / vit 8).
- Ajouter le jus d'une orange, les œufs, la farine, la levure, le beurre en morceaux et le sucre et mixer 15 sec / vit 8.
- Verser dans un moule beurré et cuire au four environ 30 mn à 180° (th. 6).
- A la sortie du four, démouler le gâteau et l'arroser du jus des deux oranges restantes.
- A complet refroidissement du gâteau, mettre le chocolat noir en morceaux dans le bol et mixer 10 sec / vit 10.
- Ajouter le beurre en morceaux et régler 4 mn / 50° / vit 2.
- Napper le gâteau du chocolat fondu et mettre au frais jusqu'au moment de servir.

Conseils Thermomix

Ce gâteau sera particulièrement apprécié des gourmets pour la fraîcheur et la finesse de l'alliance de l'orange et du chocolat.

Crumble de légumes

Accompagnement

Préparation : 10 mn + Thermomix : 20 mn + Cuisson au four : 20 mn

Pour 6 à 8 personnes

Pour la pâte :
90 g de beurre mou
150 g de farine
75 g de parmesan râpé
1 c. à c. de sel

20 g d'huile d'olive
1 poivron rouge
1 poivron vert
2 courgettes
1 aubergine
1 tomate
1 oignon
2 gousses d'ail
Herbes de Provence
Sel et poivre

- Mettre tous les ingrédients de la pâte dans le bol et mixer 40 sec / vit 2.
- Réserver la pâte à crumble et rincer le bol.
- Mettre les gousses d'ail et l'oignon coupé en 2 dans le bol et mixer 7 sec / vit 5 (TM21 : faire tomber les ingrédients sur les couteaux tournant à vit 7).
- Ajouter l'huile d'olive et régler 4 mn / 100° / / (TM21 : 4 mn / 100° / vit 1).
- Préchauffer le four à 220° (th. 7/8).
- Pendant ce temps, éplucher les légumes si besoin et les couper en gros morceaux.
- A l'arrêt de la minuterie, ajouter les légumes, les herbes, le sel et le poivre dans le bol et régler 15 mn / 100° / / (TM21 : 15 mn / 100° / vit 1).
- Répartir les légumes dans un plat à gratin et les recouvrir de la pâte à crumble en l'émiettant.

Faire cuire au four 20 à 25 mn à 220° (th. 7/8).

Conseils Thermomix

Variez les légumes selon la saison.



Roulé d'épinard au chèvre frais

Les beaux jours sont là et vous avez envie de fraîcheur et d'originalité ? Avec comme base le biscuit roulé classique revisité, cette recette ravira d'abord les yeux puis les papilles.
A servir bien frais en entrée, sur un joli buffet estival par exemple.

Préparation : 15 mn + Thermomix : 3 mn + Cuisson au four : 10 mn + Attente au frais : 1 h

Pour le roulé d'épinard :
- 3 œufs
- 80 g de crème fraîche
- 300 g d'épinards surgelés bien dégelés et essorés
- 80 g de farine
- 1 c. à c. de levure chimique
- 1/2 c. à c. de sel
- Poivre
- 3 pincées de noix de muscade

Pour la farce au fromage :
- 70 g de crème fraîche
- 200 g de fromage de chèvre frais
- 1/2 c. à s. de sel
- Poivre



1 Préchauffer le four à 200° (th. 6/7).
Préparer le biscuit roulé : insérer le fouet dans le bol, ajouter les blancs d'œufs et une pincée de sel et régler 2 mn 30 / 37° / vit 3.5 (TM21 : 2 mn 30 / vit 3). Verser dans un saladier et ôter le fouet.
Mettre les épinards essorés dans le bol et mixer 5 sec / vit 7.
Ajouter les jaunes d'œufs, la crème fraîche, le sel et le poivre et mixer 10 sec / vit 3. Ajouter la farine, la levure et la noix de muscade et mixer 20 sec / vit 2.



2 Verser ce mélange dans le saladier et l'incorporer aux blancs en neige.
Verser la préparation sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé et cuire au four environ 10 mn à 200° (th. 6/7).
Rincer le bol.



3 A la sortie du four, étaler le biscuit aux épinards sur un torchon humide et le rouler sur lui-même. Laisser refroidir quelques minutes.
Pendant ce temps, mettre les ingrédients de la farce au fromage dans le bol et mixer 10 sec / vit 2.



4 Dérouler le biscuit aux épinards du torchon et étaler la farce dessus à l'aide de la spatule. Rouler à nouveau et placer au réfrigérateur 1 heure minimum.
Au moment de servir, couper des tranches d'environ 2 cm de large.

Saveurs et envies de printemps-été

Les Légumes

● Aubergine, artichaut, asperge, concombre, navet, oignon, petit pois, radis, salade, tomate, fève, poivron.

Les Fruits

● Fraise, cerise, abricot, cassis, framboise, groseille, myrtille, nectarine, pêche, prune.

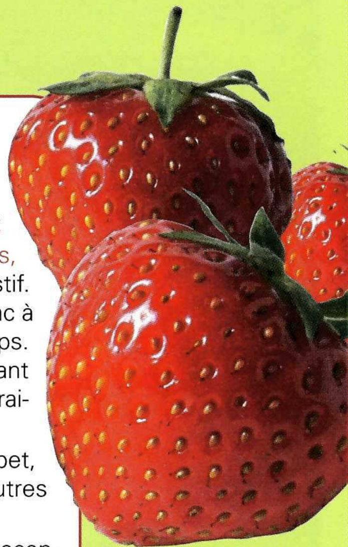
Les Poissons

● Sardine, thon, maquereau, merlu, alose, sole, cabillaud, anchois.

Les Viandes

● Volailles, oeufs de caille, agneau.

La fraise



● Elle est particulièrement riche en vitamines C (autant que les agrumes) et aussi riche en pectines, favorables au bon fonctionnement du tube digestif. Fragiles, les fraises peuvent se conserver dans le bac à légumes du réfrigérateur, mais très peu de temps. Elles se lavent rapidement dans une passoire, et avant d'être équeutées, sinon elles se gorgent d'eau. La fraise contient peu de calories (35 Kcal pour 100 g).

● Elle se consomme crue (en salade de fruits, sorbet, tarte, gâteau, ...), ou cuite (en confiture, gratin, autres gâteaux, ...).

● Attention, la fraise fait partie des aliments susceptibles de déclencher des allergies chez les personnes prédisposées.

L'aubergine



● C'est le légume traditionnel de la ratatouille et la base de la moussaka. Elle se consomme aussi frite, en beignets, ou en purée (souvent appelée "caviar d'aubergine"). C'est un des rares légumes qui ne se prêtent pas à une cuisson à la vapeur ou à l'eau, elle n'est vraiment bonne qu'avec beaucoup d'huile (mais attention, c'est une véritable "éponge à graisse").

● Elle est très pauvre en calories (18 Kcal pour 100 g), mais aussi en sels minéraux et en vitamines. Elle n'est donc pas d'un grand intérêt nutritionnel, mais contient un peu de fibres et de carotène. A l'achat, l'aubergine doit avoir une peau bien tendue, ferme et brillante, et une chair assez dure.



La sardine

● Elle est riche en acides gras polyinsaturés (appelés aussi "oméga 3"), qui diminuent le risque de maladies cardio-vasculaires.

● La sardine se mange en grillade, en friture, en gratin ou même farcie. Elle contient 163 Kcal pour 100 g.